

Cancer Move
Continuum Schweiz

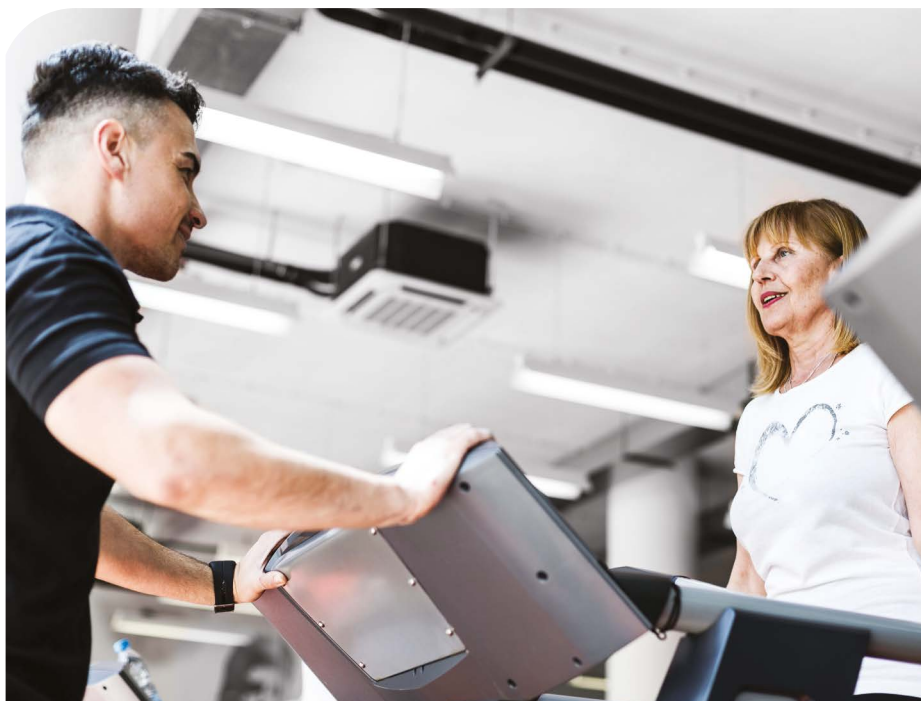


cancer-move.ch

Bewegung und Sport bei Krebs

Bewegung und Sport können Menschen mit Krebserkrankungen dabei unterstützen, die Krankheit und ihre Behandlung besser zu bewältigen. Eine gezielte Bewegungstherapie kann Nebenwirkungen onkologischer Behandlungen lindern oder ihrem Auftreten entgegenwirken:

- Muskelschwund und Muskelschwäche
- Erschöpfung (Fatigue)
- Eingeschränkte Ausdauer und Kurzatmigkeit (Dyspnoe)
- Schlafstörungen, Angst und depressive Symptome
- Beeinträchtigte Knochengesundheit
- Empfindungsstörungen (CIPN-Symptome)
- Gleichgewichtsprobleme und erhöhte Sturzgefahr
- Lymphödem
- Schmerzen
- Eingeschränkte Arm- und Schulterfunktion
- Gewichtszunahme und Stoffwechseleränderungen
- Beeinträchtigte Rollen- und Sozialfunktion
- Kognitive Einschränkungen durch Chemotherapie



Über Cancer Move Continuum Schweiz

Cancer Move Continuum Schweiz (CMCS) schafft einen wohnortnahen Zugang zu wissenschaftlich fundierter und qualitätsgeprüfter Bewegungstherapie. Als Netzwerk verknüpfen wir Partnerspitäler und Physiotherapiepraxen mit einem klaren Ziel: Die onkologische Bewegungstherapie als integralen Bestandteil der Krebsnachsorge flächen-deckend in der ganzen Schweiz verankern.



Übersicht der teilnehmenden
Physiotherapiepraxen

Das CMCS-Therapiekonzept

Die onkologische Bewegungstherapie ist ein zentraler Bestandteil der modernen Krebsbehandlung und Rehabilitation. Sie besteht meist aus Ausdauer- und Krafttraining. Je nach Bedarf wird sie gezielt durch Gleichgewichtsübungen (sensomotorisches Training), Mobilitätsübungen für Schulter und Arm (ROM-Training) oder eine Kombination dieser Elemente ergänzt.

Ablauf der onkologischen Bewegungstherapie

Basierend auf dem CMCS-Therapiekonzept wird das Training individuell zusammengestellt und professionell begleitet.

1 Erstabklärung

Die Physiotherapeutin oder der Physiotherapeut führt eine ausführliche Anamnese durch, um ein umfassendes Bild der Situation der Patientin oder des Patienten zu erhalten.

2 Gemeinsame Zielsetzung

Patientinnen und Patienten bestimmen aktiv mit, welche Ziele angestrebt werden und welcher Trainingsaufwand realistisch erscheint. Das Programm wird gemeinsam entwickelt, nicht einseitig verordnet.

3 Fitness Testing

Bevor das eigentliche Training beginnt, wird die körperliche Leistungsfähigkeit gezielt erfasst. Die Ergebnisse ermöglichen eine präzise Dosierung der Übungen: Intensität, Umfang und Steigerung werden individuell auf den Ausgangszustand abgestimmt.

4 Trainingsbeginn

Ab der zweiten Sitzung startet das aktive Training. Dieses ist strukturiert, personalisiert und evidenzbasiert. Das Programm orientiert sich an der erstellten Trainingsverschreibung und wird laufend an den Fortschritt und das Befinden der Patientin oder des Patienten angepasst.

Für Patientinnen und Patienten

Nach der fachlichen Abklärung in einer Partnerinstitution können Sie an eine wohnortnahe Physiotherapiepraxis des CMCS-Netzwerks überwiesen werden. Die Kosten werden von der Grundversicherung übernommen. Besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, ob Bewegungstherapie für Sie sinnvoll ist.



Weitere Informationen

Für Therapeutinnen und Therapeuten

Als Therapeutin oder Therapeut können Sie Teil des CMCS-Netzwerks werden, indem Sie die spezifische Weiterbildung absolvieren. Diese bildet die Grundlage für eine wissenschaftlich fundierte und qualitätsgeprüfte physiotherapeutische Versorgung von Menschen mit Krebserkrankungen.



Zur Anmeldung

Für zuweisende Ärztinnen und Ärzte

Die Evidenzlage zeigt: Onkologische Bewegungstherapie kann den Genesungsprozess bei Krebserkrankungen unterstützen und ist in allen Behandlungsphasen sinnvoll einsetzbar. Sie ist daher nicht nur eine Ergänzung, sondern ein notwendiger Bestandteil der onkologischen Versorgung und wird von zahlreichen Guidelines empfohlen.



Zum Verordnungsformular



Cancer Move Continuum Schweiz
Universitätsspital Zürich
Rämistrasse 100
8091 Zürich

info@cancer-move.ch
cancer-move.ch

Partnerinstitutionen



Universitätsspital Zürich



Universitätsklinik Balgrist



Universitätsspital Basel



Inselspital Bern



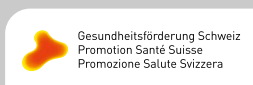
Luzerner Kantonsspital



HOCH Health Ostschweiz



Kantonsspital Winterthur



Mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz